



MENU



16.12 - 20.12.2024

Member of
BENCIK
CULINARY
GROUP

Pondelok

DESIATA : 50g/100ml Cornflakes s mliekom 1,7 / **HIT / LF / V** : Bezlepkové cornflakes s kokosovým mliekom

POLIEVKA : 200ml Minestrone so stopkovým zelerom 9

JEDLO : 200g Tvarohové rezance na slano 1,3,7 / **HIT / LF / V** : Kukuričné cestoviny s bazalkovým pestom a pečenou paprikou

OLOVRANT : 40g/20g/30g Rožok s cicerovou nátierkou , paprika 1 / **HIT** : Bezlepkový chlieb s rastlinným maslom , paprika a mrkva

Utorok

DESIATA : 40g/20g/20g/20g Vianočka s maslom , marhuľový džem , jablko 1,3,7 / **LF / V** :

Rožok s rastlinným maslom , marhuľový džem , jablko 1 / **HIT** : Ryžový chlieb , rastlinné maslo , jablko

POLIEVKA : 200ml Karfiolová so zemiakmi / **Z** : Cicerová so zeleninou 1,9

JEDLO : 200g/20g Rizoto s mletým hovädzím mäsom a zeleninou , listový šalát / **V** : Zeleninové rizoto , listový šalát

OLOVRANT : 40g/20g/30g Kváskový chlieb so syrovou nátierkou , rajčina 1,7 / **LF / V** : Kváskový chlieb s rastlinným maslom , rajčina , šalát 1 / **HIT** : Bezlepkový chlieb , rastlinné maslo , uhorka , šalát

Streda

DESIATA : 40g/20g/30g Grahamový rožok s mrkvovou nátierkou , uhorka 1 / **HIT** : Ryžový chlieb , mrkvová nátierka , uhorka

POLIEVKA : 200ml Francúzska polievka s mäsom , zeleninou a cestovinou 1,3,9 / **HIT** : Francúzska polievka s mäsom , zeleninou a kukuričnou cestovinou 9 / **V** : Zeleninová polievka 9

JEDLO : 200g/20g Zapekané brokolica s karfiolom a zemiakmi , kyslá uhorka 1,3,7,12 / **HIT / LF / V** : Parená brokolica s karfiolom , pečená tekvica , listový šalát s olivovým olejom

OLOVRANT : 100ml/20g Jablkové pyré , banán

Štvrtok

DESIATA : 40g/20g/30g Kváskový chlieb s cviklovou nátierkou , paprika 1 / **HIT** : Bezlepkový chlieb s cviklovou nátierkou , paprika

POLIEVKA : 200ml Kalerábová s karotkou

JEDLO : 70g/100g Kuracie prsia na hrášku , dusená tarhoňa 1,3 / **HIT** : Kuracie prsia s mrkvou , dusená ryža / **V** : Tofu na hrášku , dusená ryža

OLOVRANT : 100g Domáci smotanový posúch 1,3,7 / **HIT / LF / V** : Pečené zeleninové karbonátky z pohánkovej múky

Piatok

DESIATA : 40g/30g/20g Rožok s tuniakovou nátierkou , uhorka 1,4,7 / **LF** : Rožok s rastlinným maslom a tuniakom , uhorka 1,4,6 / **HIT / V** : Ryžový chlieb , rastlinné maslo , listový šalát s uhorkou a redkivkou

POLIEVKA : 200ml Morčací vývar s koreňovou zeleninou a ryžou 9 / **V** : Hráškový krém

JEDLO : 200g/20g Fussili so smotanovou omáčkou a baby špenátom , strúhaný syr 1,7 / **HIT / LF / V** : Kukuričné cestoviny s rastlinnou smotanou a brokolicou

OLOVRANT : 80g/200ml Banánový koláč , ovocný čaj 1,3 / **HIT / V** : Ovocný šalát

Alergény:

1. obilniny obsahujúce lepek a výrobky z nich 2. kôrovce a výrobky z nich 3. vajcia a výrobky z nich 4. ryby a výrobky z nich 5. arašidy a výrobky z nich 6. sójové zrná a výrobky z nich 7. mlieko a výrobky z neho 8. orechy a výrobky z nich 9. zeler a výrobky z neho 10. horčica a výrobky z nej 11. sezamové semená a výrobky z nich 12. oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg/kg alebo 10 mg/l 13. včelí bôb a výrobky z neho 14. mäkkýše a výrobky z nich

Denne odporúčane hodnoty

výživový faktor	Deti - vek batoha/predškolač	
	1-3	4-6
Bielkoviny g	25	35
Tuky g	48	63
Sacharidy g	167	236

